



SOROPTIMIST  
Best for Women®

地域社会と世界中で  
女性と女兒の生活向上のために活動する  
国際奉仕団体

## 国際ソロプチミストアメリカ

### 会員獲得のヒント: ボランティア—自分自身にも恩恵があるのです!

地域社会の中で新会員を勧誘する際、恐らくあなたはどれほどソロプチミスト・クラブを大切に思っているかについて話をされることでしょう。夢プログラムについて説明し、他の女性たちをエンパワーするお手伝いがいかに素晴らしいものであるかについて語ることでしょう。あなたは、その背後にある科学についてご存知でしたか? 研究結果は、ボランティアから得られる満足感という社会的恩恵に加え、身体的な健康面でも恩恵がもたらされることを示しています。

大義に献身し、毎年多くの時間をボランティア活動に費やしているソロプチミストのようなボランティアには、次のような可能性があります。

- より低い死亡率
- 血圧の低下
- より高度な行動能力(映画を観に行く、教会もしくは会合に出席する、友人宅を訪問する、階段の昇降といった行動を、他者の助けを必要とせずに行えること)
- 目的意識及び人生の満足感

これらの恩恵を望まない人がいるのでしょうか? 研究結果によれば、これらの恩恵は特に、年間少なくとも 100 時間以上(一週間に数時間程度)をボランティア活動に費やしている個人に最も明らかに示されています。献身的なソロプチミスト会員である私たちは、クラブの会合への参加、行事計画、プログラムの実施に多くの時間を費やしています。

次に新会員を勧誘する際には、あなたの話を支える科学があることを覚えておいてください! クラブに参加することで、新会員はソロプチミストのメンバーシップから得られるすべての恩恵を享受することができます。それは、私たちの使命や志を同じくする女性とのつながり、本部からの支援です。さらには、他の会員との間で築かれる友情を楽しみ、他者を援助する喜びを得ながら、精神的ならびに身体的な健康も増進されることでしょう。メンバーシップの総合的な恩恵を説明し、あなた自身がソロプチミストに参加してから自分の人生がどのように向上したかについて話しましょう。そうすることで、メンバーシップが会員候補者にとって恩恵をもたらすものであることが示されます。

参照:

<http://www.health.harvard.edu/blog/volunteering-may-be-good-for-body-and-mind-201306266428>

[https://www.nationalservice.gov/pdf/07\\_0506\\_hbr.pdf](https://www.nationalservice.gov/pdf/07_0506_hbr.pdf)